

Nyíregyháza

Felnőtt

2024.05.27.–2024.06.02.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tejfőlés zöldbaleves  
Tarhonyás hús  
Házi vegyes saláta

Allergének:  
1,7

EN:847  
ZS:38,1 TZS:10,2 FH:32,8  
SZH:90,6 CK:19,5 SÓ:0,97

Hamisgulyás  
Sertésfasírt kölessel  
Karálbébfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:673  
ZS:30,9 TZS:7,4 FH:26,8  
SZH:70,1 CK:12,8 SÓ:2,55

Csirkeguleves  
Tejbedara  
Kakaós szórat

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:505  
ZS:9,1 TZS:4 FH:30,1  
SZH:68,8 CK:40 SÓ:1,21

Tojásleves  
Panírozott halrúd  
Kukoricás rizs  
Tzatziki  
Alma

Allergének:  
1,3,4,7

EN:891  
ZS:37,4 TZS:5,3 FH:31  
SZH:106 CK:15,6 SÓ:2,66

Meggyleves  
Vegetáriánus zöldséggolyó  
Barnamártás  
Tört burgonya

Allergének:  
1,6,7,10,12

EN:804  
ZS:26,9 TZS:7 FH:23,9  
SZH:110,2 CK:44,3 SÓ:3,79

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag) \*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Felnőtt

2024.06.03.–2024.06.09.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Zöldségleves  
Sült virsli  
Magyaros burgonyafőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,12

EN:598  
ZS: 26,6 TZS: 8,8 FH: 21,4  
SZH:62,9 CK:3,6 SÓ: 3,21

Tarhonyaleves  
Rakott karfiol  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Túró desszert

Allergének:  
1,6,7,12

EN: 781  
ZS: 36,9 TZS: 13,5 FH: 27,1  
SZH:79,5 CK: 14,7 SÓ: 1,36

Paradicsomleves  
Rántott csirkemell  
Zöldséges bulgur  
Vitaminsaláta

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 1025  
ZS: 20,4 TZS: 2,7 FH:46,7  
SZH:152,8 CK: 40,6 SÓ: 1,66

Zellerkrémleves  
Pirított zsemlekocka  
Zöldséges bulgur  
Párolt rizs

Allergének:  
1,7,9,12

EN: 827  
ZS: 32,8 TZS: 10 FH: 28,3  
SZH:100,9 CK: 9,6 SÓ: 2,04

Bableves  
Sajtos tejfőlés spagetti  
Alma

Allergének:  
1,7,9

EN: 909  
ZS: 33,9 TZS: 13,4 FH: 38,7  
SZH: 109,7 CK: 16,8 SÓ: 1,35

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag) \*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Felnőtt

2024.06.10.–2024.06.16.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Húsleves  
Főtt sertésszelet  
Gyümölcsmártás  
Pírtott dara

Allergének:  
1,3,7,12

EN:705  
ZS:19,6 TZS:11,5 FH:31,2  
SZH:97,5 CK:27,7 SÓ:1,33

Köménymaglevés  
Leves gyöngy  
Dino szelet  
Zöldborsófőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Őszibarack

Allergének:  
1,3,7

EN:889  
ZS:31,7 TZS:6,4 FH:32,6  
SZH:108,7 CK:29,8 SÓ:2,5

Narancslé 100%-os  
Zöldséges rizseshús  
Csemegeuborka

Allergének:  
10,12

EN:736  
ZS:27,7 TZS:7 FH:24,4  
SZH:91,7 CK:23,2 SÓ:1,77

Frankfurti leves  
Csokitöltelikes gombóc  
Porcukor szórát

Allergének:  
1,3,7,12

EN:1203  
ZS:31,7 TZS:7,6 FH:32,5  
SZH:186,9 CK:31,3 SÓ:3,42

Újhagymás burgonyakrémlés  
Vegetáriánus bolognai ragu  
Spagetti  
Sajt szórát

Allergének:  
1,6,7,9,12

EN:822  
ZS:22,3 TZS:7,8 FH:39,8  
SZH:109,5 CK:17,7 SÓ:1,21

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag) \*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES PÉNTEK** fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

## Nyíregyháza

## Felnőtt

2024.06.17.–2024.06.23.

|         | hétfő  | kedd   | szerda  | csütörtök   | péntek  | szombat  | vasárnap   |
|---------|--|--|---|---|---|--|--|
| TÍZÓRAI | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:      TZS:      FH:<br/>SZH:    CK:      SÓ:</p>   |  |   |   |   |  |  |
| EBÉD    | <p>Zöldsgékrémleves<br/>Pirított zsemlekocka<br/>Sertéspörkölt<br/>Szarvacska tészta<br/>Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,9,10</p> <p>EN:843<br/>ZS: 30,3    TZS: 8,5    FH: 36<br/>SZH:104,1    CK:15,4    SÓ: 2,29</p> | <p>Kertészleves<br/>Húsgombóc<br/>Paradicsommártás<br/>Főtt burgonya fél adag<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,9,12</p> <p>EN: 706<br/>ZS: 24,5    TZS: 6,4    FH: 26<br/>SZH:90    CK: 26,7    SÓ: 2,03</p> | <p>Almás szilvakrémleves<br/>Zöldses csirkevagdalt<br/>Párolt rizs<br/>Amerikai káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,10,12</p> <p>EN: 963<br/>ZS: 27,8    TZS: 4,7    FH:31<br/>SZH:144,3    CK: 50,2    SÓ: 2,55</p> | <p>Daragaluska leves<br/>Füstölt főtt húskockák<br/>Sárgaborsófőzelék<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Alma</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,9,12</p> <p>EN: 703<br/>ZS: 23,6    TZS: 5,2    FH: 39,2<br/>SZH:84,5    CK: 12,2    SÓ: 4,15</p> | <p>Hamisgulyás<br/>Dejós morzsás nudli<br/>Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9,12</p> <p>EN: 995<br/>ZS: 18,1    TZS: 2,5    FH: 24,7<br/>SZH: 149,1    CK: 35,3    SÓ: 2,74</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:      TZS:      FH:<br/>SZH:    CK:      SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:      TZS:      FH:<br/>SZH:    CK:      SÓ:</p> |
| UZSONNA | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:      TZS:      FH:<br/>SZH:    CK:      SÓ:</p>   |  |   |   |   |  |  |

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag) \*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Felnőtt

2024.06.24.–2024.06.30.

|         | hétfő  | kedd  | szerda  | csütörtök   | péntek  | szombat  | vasárnap   |
|---------|--|---|---|---|---|--|--|
| TÍZÓRAI | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p>                             | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p>                              | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p>                              | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p>                              | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p>                              | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> |
| EBÉD    | <p><b>NYÁRI SZÜNET</b></p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><b>NYÁRI SZÜNET</b></p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><b>NYÁRI SZÜNET</b></p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><b>NYÁRI SZÜNET</b></p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><b>NYÁRI SZÜNET</b></p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> |
| UZSONNA | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p>                             | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p>                              | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p>                              | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p>                              | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p>                              | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> |

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag) \*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÚSMENTES PÉNTEK** fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.